أطباق الأذكياء

اعـداد وتقـديم

أم زغـلول

رقم الايداع ١٦٦٩٩/٢٠٠٤

مطبعـة النصر

لصاحبها : البكرى عبد العزيز

١٠ ش درب الجنينة ـ ش الجيش ـ ت : ٥٩٣٧٤٤٦

أطبـــاق الاذكيـاء

المكـــــرونة

هذه الوجبة يا سـيدتي لا غنى عنها لأى شخص كبير أو صغير وهى من بين المأكولات الأسهل والأطعم والاكثر تنوعا وهى سـهلة الهضم .

وهى محببة للصـغار قبل الكبار .

وفى هذا الكتيب العديد من الطرق لطهيها بالفرن أو بدونه بالصلصة أو بدونها وبشتى أنواع ما يخلط عليهـا من ابداعات — جبنة رومى — لحم مفروم — فلفل أحمـر أو أخضر أو أصفر والمشروم (الفطر) بأنواعه . وأنواع السجق والكبد وغـيرها من أنواع الصلصات الحمراء والبيضـاء والصـفراء .

ولكن ياسيدتى حذارى من كثرتها فهناك من يحبهـا لدرجة الادمان والعشق لدرجة أن أحد مدمنى اكلها أقسم أنه بعد زواجه ان رزقه اللـه بولد سيسميه مكرونة وان رزقه ببنت سيسميها اسباجتى .

حسن البـدوى

* ★ *

البسكويت الذى يجلب العرسان

داخت به أمه عند الدكاترة ليقلع عن أكل البسـكويت دون فائدة .. لقد ذهبت به لتخطب له فتاة حلوة وتعددت الزيارات وكانت الخطيبة تقدم لخطيبها كل مرة طبقـا من البسكويت من صـنع يدها فيلتهمه الفتى الطيب ويتكرع وتزداد غلاوة الخطيبة عنده حتى أصبحت هى والبسكويت جزءا لا يتجزأ منه فكان ينام يحلم بهما فى حلم واحد حتى أتى اليوم الذى تشاجرت فيـه الأسرتان ، أسرة الخطيبة

بسبب تأسيس عش الزوجية وتفشكلت الجوازة ومنذ هذا الوقت والمسكين يعـانى من الاكتئاب المزمن ليس بسبب فقدانه خطيبته بل بسبب فقـدانه طبق البسكويت الذى كانت تصنعه بمهارة .

وغلبت أمه فيه فقد باعت عفش بيتها لتأتى له بأجـود أنواع البسكويت حتى ينسى طعم بسكويت خطيبته سابقا دون فائدة . وذهبت الأم لترجو خطيبته سابقا أن تعيـد وصل ما انقطـع دون جدوى ولكن أهل الخطيبة طردوها شر طردة فساقت عليهم طوب الأرض أن يكتبوا لها طريقة عمل البسكويت قبل أن ينفق ابنها الذى انتهى به المطـاف فى المستشفى وتم تركيب المحاليل له فى كل عرق من عروقه وهز الطبيب رأسه قائلا : ان لم تسعفوه بالبسكويت سينفق خلال أسبوع وفى اللحظات الأخـيرة عندما عـرفت أسرة خطيبته سابقا قررت انقاذ الشاب بارسال طرد بسكويت من صنع الخطيبة سابقا وبمجرد أن شـم رائحته ووضعوا فى

فمه فرفوته منه وهو بين الحياة والموت حتى شم نفسه وقام يبرطع كالحصان وبمجرد أن انتهى من طرد البسكويت حتى تكرر دخوله المستشفى وخروجه الى أن خف عقله بعيد عنكم وصار يجرى فى الشوارع يهتف أريد بسكويت وأخيرا دفع دم قلبه وقلب عيلته لأسرة الخطيبة المحظوظة .

هل تعرفون سر صنعة هذا البسكويت الذى أنقذ حياة الشاب وكان كنزا لمن عرفت سر صنعته ستجدينه فى كتاب البسكويت وكله بثوابه يا جميل .

مسابقة : من تعرف اسم مؤلفة الكتاب بالكامل لها جائزة عريس بدون قرعة وهى اما منى الغصناوى أو شيرين زغلول برهام .

أخوكم — نبيل خالد

عنوان المراسلة : مصر — المنصورة ٣٥٥١١ ص.ب ٩٥

تليفون محمول : ٠١٢/٣٧٤٠٥٦٧

قـــرع الكوسة

يتبع العائلة القرعية وتزرع فى جميع الأراضى الخصبة ويزرع على عـــدة عروات على مدار العام وهو خضار معروف من الازل وله مذاق خاص وطرق مختلفة فى طهيه وتناوله ويسمى فى بعض البلاد العربية مثل العراق باســم « الشجر » والكوسة ســهلة الهضــم والامتصاص وتريح المعدة وتساعد الامعاء على الافراز والليونة وهــو غــذاء مثالى لمرض الجهاز الهضــمى والحميات ويتناوله المرضى أثناء النقاهة من الجراحات والولادة .

واثبتت التجــارب بمعامل البحوث الزراعيــة ان نبات القرع له فاعلية كبيرة فى تغذية خلاية المخ وتقوية الذاكرة والتفكــر .

والقيمة الغذائية للكوسة هى ان كل ١٠٠ جرام منــه

تعطى : ٣٨ سعر حرارى ، ٥ر١ جرام بروتين ، ٠٣ر جــرام دهون ، ٨ر٨ جرام كربوهيدارات ١٩ مللجرام كالسيوم ، ٢٨ ملليجرام فوسفور ٠٦ر ملليجرام حديد ، ٤٩٥٠ وحدة دولية فيتامين أ ، ٥ر٠ ملليجرام فيتامين ب١ ، ١٢ر ملليجرام فيتامين ب مركب ، ٨ ملليجرام فيتامين ج .

مع تحيــات أم زغلول



طبق الكوسة بالزيت

المقـــادير :

واحد كيلو كوسة — نصف كيلو طماطم — كوب بصل زيت نعناع — ربع كيلو فلفل — ملعقتا ثوم وملح وفلفـل وكمون وخل — ملعقة سكر .

الطـــريقة :

تقشر الكوسة وتقطع شرائح بالطول ، ثم تحمر الكوسة فى الزيت ثم يحمر البصل والثوم ثم يضاف الخل حوالى ربع فنجان ، ثم يضاف الفلفل بعد ان يقطع شرائح ، ثم تضاف الطماطم بعد أن تصفى ثم تضاف التوابل والسكر والنعناع بعد ان تسبق يضاف كوب ماء ويترك ليغلى ترص الكوسة وتترك على النار مدة ربع ســاعة وتكون هادئة ، تغــرف وتجمل وتقــدم باردة أو ساخنة .

محشـــو الكوسة باللحم

المقـــادير :

كيلو كوسة ـــ نصف كوب أرز ـــ نصف كوب لحـــم مفروم ـــ نصف كوب بصل ـــ كوب بقدونس ـــ كـــوب مكعبات طماطم ـــ سمن ـــ توابل •

الطـــريقة :

يضاف جميع مقادير الخلطة والتوابل والنعناع وتقلب تقور الكوسة وتقسم حسب حجمها قبل ان تقور ، تغســـل فى الماء البارد ومكيل من الملح وتترك ، تحشى وحـــدات الكوسة بحيث لا تملأ الى اخـــرها ـــ ترص فى صينية مدهونة بالسمن وتغطى بعد ان يوضع عليها كوب ماء مملح وتدخل الفرن حتى تنضج ، ترص فى طبق التقديم وتجمل، يمكن ان تحشى الكوسة بجميع أنواع الخلطات •

طريقة الكوسة المحشوة العادية

المقـــادير :

١٠ ـ ١٢ ثمرة من قرع الكوسة ـ فنجان عصاج ـ عصير طماطم ـ ملعقة كبيرة بقدونس مفرى ـ ملح ـ فلفل نعناع ـ بهريز مكون من مكعب مرق الدجاج وماء .

الطـــريقة :

تسل الكوسة وتقور بدون تقشير ثم تغسل بالماء والملح وتصفى من الماء وتتبل بالملح وقليل من النعناع الجاف ـ يضاف للعصاج نصف مقدار طماطم وتسبك على النار ثم يضاف البقدونس ويتبل الخليط ، تحشى الكوســة بخليط اللحم (العصاج) ثم ترص فى صحن فرن أو صينيةويضاف اليها باقى عصير الطماطم المتبل والفلفل وقليل من شــوربة الدجاج أو الماء وتزج فى الفــرن أو تترك على نار هادئة ويضاف اليها قليل من شــوربة الدجاج أو المــاء بين وقت

وآخر وتترك هكذا حتى تنضج ، وتقدم فى صحن الفرن الذى طيبت فيه أو فى صينية أو تفرد فى صحن ملائم وتقدم ساخنة وتصب عليها الخلاطة المتخلفة فى الصينية وممكن تقدم معها سلطة الزبادى .

حساء الكوسة

المقادير :

جزرة — كيلو كوسة ، ٢ ملعقة سمن — بصلة ، ملح فلفل — ٢ كوب لبن ٢ ملعقة دقيق — نعناع .

الطريقة :

تقشر الكوسة وتقطع مكعبات صغيرة وكذلك الجزر وترفع على النار فى قليل من الماء وتترك حتى تنضج ، يقدح السمن ويحمر البصل المفروم ثم يضاف الدقيق مع التقليب ويضاف اللبن مع استمرار التقليب حتى يغلظ ثم يضاف الخضر المسلوق بالماء المستعمل فى السلق وتترك على النار حتى تغلى وتتبل وترفع على النار حتى تغلى وتتبل وترفع من على النار تقدم فى طبق الحساء وهى ساخنة .

الكوسة بالأرز

المقـــادير :

نصف كيلو كوسة ــ ٣ كوب أرز ــ ربع كيلو فلفل أخضر أو جزر حسب الرغبة ــ نصف كوب بقدونس ــ ربع كيلو لحم مفروم ــ بصلة مفرومة .

الطـــريقة :

تقشر الكوسة وتقطع قطعا صغيرة جدا ، يفرم الفلفل أو الجزر حسب الرغبة ، يغسل الارز بعد ان ينقى وينقع يقدح السمن ويشوح البصل ويقلب جيدا تضاف اللحم ويستمر التشويح جيدا ، تضاف الكوسة والفلفل أو الجزر ويستمر التقليب حتى يحمر تضاف ثلاثة اكواب ماء ويترك ليغلى ويتبل يضاف الارز المغسول المنقوع ويترك حتى يتشرب تهدأ النار حتى ينضج ويغرف ويجمل ويقدم ساخنا مع طبق سلاطة فيكون وجبة كاملة مفيدة .

سلطة الطحينة بالقــرع

المقـــادير :

ثمن كيلو طحينة ـ ٣ فصوص ثوم ـ كمون (وقـد يستغنى عنه) ٢ ـ ٣ ملاعق كبيرة عصير ليمون أو خـل أو خليط منهما ـ قليل من الماء ـ ملعقة صغيرة بقدونس مفروم من ٢ ـ ٣ من القرع المسلوق أو المحمر .

الطـــريقة :

يضاف الخل أو الليمون الى الطحينة ويقلب معها بملعقة من الخشب ثم يضاف الماء قليلا حتى تحصل على القـوام المطلوب يضاف الثـــوم المدقوق ناعما والملح والكمون ويقلب فى الطحينة يدهك القرع بالشوكة ويضبط ويتبــل وتغرف فى طبق السلطة وتجمل بالبقدونس .

الكوســـة بالبشاميل

المقـــادير :

واحد كيلو كوسة ــ ربع كيلو جزر ــ سمن ــ ربــع كيلو عصاج ــ بصلة ــ توابل ــ ٢ كوب لبن ــ ملعقــة سمن ــ ٢ ملعقة دقيق .

الطــــريقة :

يحمر السمن والدقيق مدة خمس دقائق ثم يضاف اللبن ويقلب الخليط جيدا وبسرعة وتهدأ النار حتى تنضج تقشر الكوسة وتقطع حلقات وتغسل ويقشر البصل ويفرم ويقدح السمن ويضاف البصل والكوسة وتشوح ــ ويضاف كوب ماء ويترك على النار ويضاف الجزر المبشــور ثم العصاج ويترك على نار هادئة حتى ينضج ويتبل ، توضع فى طبق فرن وتغطى بالبشاميل وترش بقليل من الصلصة وتدخــل فرن حار مدة ربع ساعة ليحمر الوجه ثم تجمل وتقـــدم ســـاخنة .

مراكب الكوســـة

المقـــادير :

واحد كيلو كوسة كبيرة ــ ربع كيلو لحــم مفروم ــ بصلة ــ ملعقة سمن ــ توابل ، جزرة مبشورة ــ بقدونس جبن رومى ــ عصير طماطم ــ ماء .

الطـــريقة :

يفرم البصل ويقلب بالسمن المقدوح الى أن يحمر على النار ويتبل ثم يضاف اللحم المفروم ويقلب ويترك على نار هادئة حتى ينضج تشق الكوسة نصفين بالطول بدون تقشير ثم تشوح فى الزيت وتقور بالملعقة فتصبح بشكل المركب ثم تحشى بالعصاج بعد ان يضاف قلب الكوسة اليه وترش بالجبن الرومى المبشور ترص المراكب المحشوة فى طبق فرن مدهون بالسمن ويضاف عصير الطماطم والماء وتدخل الفرن مدة ربع ساعة مغطاة ومدة عشرة دقائق بدون غطاء ليحمر الوجــه تجمل بالجزر المبشور والبقدونس وتقدم .

كوســة بالسكر والملح

المقــــادير :

نصف كيلو كوسة ــ ٢ حبة طماطم ــ ٥ فصوص ثوم ملح ــ نصف ملعقة شاى ســكر ــ ملعقتان كبيرتان زيت ذرة ــ خس للتقـــــديم •

الطـــريقة :

اغسلى الكوسة وقطعيها حلقات رفيعة ، ضعى الزيت فى المقلاة على النار حتى يقــدح ثم ضــعى الكوسة حتى تصفر ثم ارفعيها من الزيت وصفيها على ورق نشاف اغسلى الطماطم وقطعيها الى قطع صغيرة ، ثم افرمى الثوم مع الملح والسكر وافرشى الخس فى طبق التقديم ، ثم رصى الكوسة على الخس فى الطبق ثم اخلطى الطماطم مع خليط الثــوم والسكر والملح جيدا ثم اضيفيها كطبقة علوية على الكوسة صبى زيت القلى على طبق الكوسة ويقدم باردا أو ساخنا حسب الرغبــة •

سوفلين الكوسة بالجبن ومعطر بجوز الطيب

المقـــادير :

٤ حبات كوسة متوسطة الحجم ـ ملعقة كبيرة مبشور جبن رومى ـ ربع ملعقة صـغيرة مبشور جوزة الطيب ـ ملعقة كبيرة زيت ـ بياض بيضة ـ ملح ـ فلفل .

الطـــريقة :

سخنى الفرن والقى الكوسة فى ماء مغلى مع قليل من الملح بضع دقائق ثم تنشل وتجفف وتقطع طوليا الى قسمين متساويين ثم قورى انصـــاف الكوسة لتصلح للحشـــو ، اخلطى الناتج من تكوين الكوسة الى مبشور الجبن وجوز الطيب والملح والفلفـــل لتحصلى على بيوريه املس اخفقى بياض البيض ثم يضاف الخليط ببيوريه الكوســـــة المتبلة واحشى انصاف الكوسة بهـــذا الخليط ويرص فى قالب جراتان مدهون بالزيت ويترك فى الفرن ٤٠ دقيقة ويمكن اضافة بضع ملاعق كبيرة من الماء فى قاع القالب اذا احتاج ويسحب عندما يكون ذهبى اللون ويقدم فى الحال .

كوســـة فى الفـــرن

المقـــادير :

كيلو كوسة ، ربع كيلو لحم مفروم ، بصلة مفرومة ، بقدونس ، ملح ، فلفل ، بهار ، ســـمن ، قــرفة ، ٢ كيلو ارز مفلفل •

الطـــريقة :

تقسم كل واحدة من الكوسة الى نصفين بالطول وتكون متوسطة الحجم ، توضع فى قليل من الماء والملح على النار الى ان تنضج نصف نضج ، يقــدح السمن ويشــوح فيه البصل ثم يضاف اللحم ، تترك على النار مع التقليب المستمر حتى ينضج اللحم ويتبل بالملح والفلفل والقرفة ، يقور جزء من القلب ويضاف هذا القلب الذى تم استخراجه الى اللحم وهو على النار ، ثم يحشو به الكوسة وتوضع فى طبــق الفرن حتى يتسبك وتقدم •

جراتان الكوسـة

المقـادير :

واحد كيلو كوسة مع قليل من الملح ، ١٥٠ جرام كريمة طازجة ، ١٠٠ جرام جبن شـيدر مبشور ، ٢ ملعقة زبدة متوسطة .

الطـريقة :

اغسلى الكوسـة ثم تكشط خفيفـا للاحتفاظ بلونها الاخضر حيث تتركز الفيتـامينات تحت القشرة ثم قطعيها دوائر ، صفى دوائر الكوسة فى اناء مع قليل من الماء والملح وقلبى من آن لآخر حتى يتبخر المـاء كله فيصب فى قالب فرن بايركس اخلطى الكريمة مع البيض المخفوقة ومبشـور الجبن وتصب على وجه الكوسة ثم انثرى الزبدة الصيفى بالتساوى على الوجه وتزج فى الفـرن حتى يتورد لونها فتقدم للمائدة ساخنة .

صينية الطماطم مع الكوسة بالزعتر

المقـــادير :

نصف كيلو طماطم ، نصــف كيلو كوســة ، ٣ بصلة ، ٢ فص ثوم ، ١ مزيج زعتر جاف ، ملح ، فلفل ، ٥ ملاعق زيت زيتون ٠

الطـــريقة :

اغسلى الطماطم وتقطع اربعا وتغسل الكوسة وتترك صحيحة ويقشر البصل ويفـرى ويقلب فى ٢ ملعقة زيت زيتون ثم يصب فى قالب فرن ، يوضـع فى القالب على البصل والثوم المفرى ويفرك الزعتر ، صفى على الوجه فى خطوط متوازية الطماطم ثم الكوســة حتى ينتهى ءالقالب وينثر عليه التوابل الملح والفلفل ويسقى ببقية الزيت ويزج فى فرن متوسط الحرارة مع تغطية الوجه بورق الالمونيوم (التويل) ويرفع عن النضج حتى يتورد الوجه ويقــدم ٠

كوسة وجــزر مقلية ومعطرة بالنعناع

المقـــادير :

٢ كوسة كبيرة مكشوطة ومقطعة نصفين طوليا ، ٢ جزرة كبيرة مكشوطة ومقطعة نصفين طوليا ، ملعقة زيت عبـاد الشمس ، ملعقة متوسطة زبدة ، ملح ، فلفل ، ملعقةمتوسطة مفرى النعناع الطازج وعدة أوراق للتجميل .

الطـــريقة :

سخنى الزيت والزبدة فى طاسة منسقة وقطعى الجــزر والكوسة انصاف دوائر وقلبيها فى الطاسة على نــار عالية حتى تلين الخضر وتتلون من ٦ — ٨ دقائق ويضبط الطعم بالملح والفلفل ، يفرى النعناع ويفـــرى الخضروات فى سرفيس التقديم وينثر على الوجه مفرى النعناع وعلى جانب السرفيس يجمل بوريقات النعناع الصحيحة حسب الطلب .

الدجاج مع الكوسة والصلصة البيضاء (فرنسا)

المقـــادير :

دجاجة متوســطة الحجم ، ٦ ثمرات كوسة ، ٣ ملاعق دقيق ، ملح وفلفل اسود حسب الرغبة ــ ملعقة صغيرة جوز الطيب مطحون ، نصف كوب زبدة أو زيت زيتون ، ٢فص ثوم مهروس عصير ليمونتين ، ٢ ملعقة خل احمر .

الطـــريقة :

اغسلى الدجاجة وجففيها وقطعيها حسب الطريقة التى تعجبك الى ٨ قطع وقطعى الكوسة بعد تقسيمها مستطيلات متوسطة الحجم وذلك بتقطيعها بشــكل طــولى أولا ثم تقسيمها الى مستطيلات واسلقيها فى ماء وملح لمدة ٣ دقائق وفى مقلاة حارة ضفى الزيت أو الزبدة ثم اقلى الدجاج على نار متوسطة مع التقليب حتى تحمر عندما ينضــج الدجاج ضعى الزيت فى المقــلاة وضعيها فى مقــلاة عميقة أخرى

وضعيها على نار هادئة وقلبى معها الملح والفلفل والخـل وعصير الليمون وجـــوز الطيب مع مراعاة التقليب ازيلى الكوسة من ماء السلق وضعيها فى الصلصة وخفضى الحرارة بحيث تكون هادئة ثم اضيفى قطع الدجاج واتركيه على نار هادئة لمدة ربع ساعة ثم ارفعيه من على النار وتقدم .

الكوسة المتبلة (ايطاليا)

المقـــادير :

٥٠٠ جرام كوسة صـــغيرة مع تقطيعها الى شرائح ثم بشرها ٣ ملاعق كبيرة من زيت الزيتون ــ عصير نصـــف ليمونة ــ ٢ فص ثوم مقطع الى نصـفين ــ ملح ، فلفل ، حفنة صغيرة من البقدونس المفرى .

الطـــريقة :

تخلط جميـع المقادير ما عدا البقدونس ثم تترك حتى تتبل لمدة يوم ، يبعد الثوم ويضاف البقدونس قبل التقديم

طبق الفاصوليا الخضراء مع السبانخ

المقـــادير :

كيلو سبانخ ــ كيلو فاصوليا خضراء ــ بصلة متوسطة مفرومة ــ ٤ فصوص فلفل أسـود ، ملح حسب الرغبـة ٦ بيضات ــ ٢ كوب حليب كامل الدسم ــ نصف كـوب كريمة ــ زعفران ــ كوبين طحينة ــ مرق دجاج جاهزة ــ ٦ ملاعق زيت نباتى ــ نصف كوب خبز محمص مطحون .

الطـــريقة :

أسلقى الفاصوليا فى مرقة الدجاج حتى تنضج وازيليها من ماء السلق وقطعيها الى قطع صغيرة واسلقى السبانخ فى نفس مرق الدجاج لمدة ١٥ دقيقة وصفيها من ماء السلق ، فى مقلاة سخنى نصف مقدار الزيت واضـيفى البصـــل المفروم قلبيه حتى ينضج البصل بدون ان يتغير لونه اضيفى له الثوم وقلبى لمدة ٥ دقائق أخرى فى اناء عميق اكسرى

البيض واضيفى له مقـــدار الحليب والكريمة والدقيــق والبهارات سخنى الفرن لدرجة حرارة ٢٠٠ درجة وادهنى قالب عمقه ١٠سم ، اخلطى البيض مع السبانخ والفاصوليا وصبيه فى الصينية ورشى فوقه الخبز المحمص المطحــون واتركيه فى الفرن لمــدة نصف ســـاعة أو حتى يتماسك الخليط اشعلى شواية الفرن واتركى الطبــق ليتحمر بعض الشيء وقدميه كطبق خضار جانبى مع اللحوم أو الدجاج .

الكوســة بالتربيــة

المقـــادير :

كيلو كوسة ـ ملعقة دقيق ـ ملعقة سمن ـ كــوب حساء ـ سمن ـ ملح ـ فلفل كمون بصــلة ـ ٣ ملاعق كرفس مفروم .

الطــريقة :

تقشر الكوسة وتقطع ثم تسلق فى قليل من الماء والملح

ويفرم البصل والكرفس ، يقدح السمن ويشوح فيه البصل والكرفس ، يضاف الدقيق الى البصـــل ويقلب جيدا حتى يصفر لونه ويضاف الحساء ويقلب جيــدا ويترك ليغلى ثم تضاف الكوسة المسلوقة وتترك على النار مدة خمس دقائق ثم تغرف وتجمل وتقدم ساخنة .

حساء لحم العجل مع الكوسة والكريمة

المقـــادير :

حساء لحم عجل (مرق مثبق صاف) ومتبل بالملــح والفلفل وجوزة الطيب والزنجبيل المبشور ناعما ــ نصف كيلو كوسة ــ كوب ونصف كريمة لبانى أوراق بصــــل أخضر للتجميل ــ توست محمص .

الطـــريقة :

تقشر الكوسة تقشير سطحيا للاستفادة من المعــادن والفيتامينات الموجودة تحت القشرة مباشرة ثم تغسل وتقطع

شرائح وتسلق فى مضرب سلك بعيدا عن النار ، يجمل الحساء بالكريمة وأوراق البصل الاخضر المقطعة رفيعا ويقدم هذا الحساء مع التوست .

محشو الكوسة رجيم

المقادير :

كيلو كوسة ـ ربع كيلو لحم مفروم ـ كوب بصل ـ نصف كوب بقدونس ـ زبدة ـ نعناع ـ كوب طماطم ـ توابل ـ ملح .

الطريقة :

تقسم الكوسة نصفين بالعرض وتقور ، يوضع اللحم المفروم على النار الهادئة فى قليل من الزيت ويمكن الاستغناء عن الزيت تضاف الطماطم وتترك لتسبك ـ تحشى الكوسة بالخليط السابق وترص فى صينية مدهونة بالزيت ويصب عليها كوب ماء وتغطى وتدخل الفرن حتى تنضج ـ ترص فى طبق التقديم وتقدم .

القرع العسلى بالكريم شانتيه

المقـــادير :

٢ كيلو قرع عسلى ــ نصف كيلو سكر ، ملعقة ليمون ، فانيليا زبيب مكسرات ، ٢ قطعة زبدة ، كريم شانيه .

الطـــريقة :

يقشر القرع العسلى ويقطع مكعبات ثم يوضـــع عليـــه نصف السكر ويرفع على النار ويترك حتى ينضج ، يوضع نصف السكر مع قليل من الماء والليمون ويرفع على النـــار حتى يحمر لونه مع التقليب المستمر ثم يضاف على القـــرع وهو على النار ويترك لمدة ٥ دقائق يقلب معه المكسرات ان وجدت والزبيب فى حالة استعماله ، يدهن طبق فرن بملعقة زبدة ويصب الخليط وتوضـــع ملعقة الزبدة الثانيـــة على الوجه ويدخل الفـــرن نصف ساعة ويترك بعـــد ذلك يبرد ويدخل الثلاجة ويجمل بالكريم شانتيه ويقدم .

حساء كريمة الكوسة بالجبن

المقادير :

واحد وربع كيلو كوسة ، ربع كيلو جبن مبشور (شيدر أو فلامينكو) ١ فص ثوم ـ بصلة وحبة بطاطس متوسطة الحجم ، ٣ أكواب لبن ، ٥ ملاعق كبيرة كريمة طازجة ـ ملح ـ فلفل .

الطريقة :

يقشر البصل والثوم ويفرى البطاطس وتقطع مكعبات صغيرة وتغسل الكوسة وتقطع مع الاحتفاظ بواحدة صحيحة ويطهى البصل والثوم ومكعبات البطاطس على البخار أو فى قليل من الماء ثم تضاف مكعبات الكوسة والحبة الصحيحة ويطهى الجميع ١٠ دقائق اخفقى الخضروات كلها ماعدا الحبة الصحيحة من الكوسة فى الخلاط لتحصلين على بيوريه ثم يسخن على النار الهادئة وصبى اللبن بالتدريج ثم تضاف مبشور الجبن والكريمة

وقلبى باستمرار حتى تحصلين على كريمة متجانسة ملســاء مع ملاحظة عدم الغليان تقطع حبة الكوسة الى اقلام رفيعة مثل الاسباجتى للتجميل ، يقدم الحساء فى اطباق عميقـة وينثر فى كل طبق قليل من اسباجتى الكوسة أو الجزر .

فطيرة محشوة مبشور الكوسة والجبن

المقــادير :

٢ ملعقة متوسطة زيت زيتون ، ٥ ثمرات كوسة متوسطة الحجم مبشورة ٤٠٠ جرام جبن مبشور ، ١٢٥ جرام زبدة ١ بيضة ، ١٤ ورقة عجين الفطائر ، ملعقة حبات كراوية ، بصلة متوسطة مقطعة حلقات رفيعة وصلصة طماطم وثوم .

الطــريقة :

ادهنى بالزبد أو الزيت صاج مقاس ٣٠سم مســتدير وسخنى الزيت فى طاسة متوسطة وقلبى فيها البصل وحبات الكراوية حتى يجف البصل فيضاف مبشور الكوسة وقلبى

حتى يتجزأ ماؤها فترفع من على النار ، يضـــاف الخليط السابق الى الجبن ويبرد ثم يضاف البيضة المخفوقة ، افردى ورقتين من عجينة الفطائر سويا وادهنيها بالزبدة بالفرشاة الخاصة وصبى عليها نصف كوب من خليط الكوسةوالجبن وافرديها طوليا على الفطيرتين ثم اتركى ٣سم من الحافة لكل ناحية ثم لفى الفطيرتين بخفة حول الخليط على شكل رولو رفيع كررى العملية وبنفس الطـريقة زبدة ثم الحشو ثم اللف وحتى ينتهى المقدار ، وحتى هذا الروهات من الفطير فى الصباح وابدىء من الوســط ولفى الى الخـارج على شكل دوائر متراصة متلاصقة لتصير فطـيرة كبيرة ويدهن الوجه بالبيض المخفوق بالفراشاة ، اخلطى مبشور الجبن مع الكراوية وينثر على وجه الصاج على دوائر العجينة يوضع القالب فى الفـرن ٢٠ دقيقـة وحتى يصـير ذهبى اللون ويصاحبه عند التقديم .